

Gazpacho Andaluz

Tiempo de preparación : 25 minutos

Sirve: 6 Porciones

¡Transpórtese a España desde su propia cocina! El gazpacho, un plato típico de España, es una sopa de vegetales fría cubierta de aceite de oliva extra virgen.

Ingredientes

desconocido Para la Sopa

3 unidades rebanadas de pan, sin corteza

1 1/4 tazas agua fría

3 unidades tomates medianos maduros, sin piel, sin semillas, y en trozos (alrededor de 3 3/4 de taza o 2 lbs)

1 unidad pepino pequeño, pelado, sin semillas y en trozos (aprox. 1 1/2 tazas)

1 unidad pimiento verde, sin semillas y en trozos (aprox. 1 taza)

2 cucharaditas ajo picado o 4 dientes de ajo fresco, bien picado

1/4 taza aceite de oliva extra virgen

1 cucharada vinagre de vino tinto

1/4 cucharadita adobo seco bajo en sodio

desconocido Para adornar:

1 unidad tomate pequeño, sin semillas y finamente picado (aprox. 1 taza)

1/2 unidad cebolla morada pequeña, finamente picada (aprox. 1/2 taza)

1/2 unidad pimiento verde, sin semillas y finamente picado (aprox. 1/2 taza)

1 unidad huevo duro, finamente picado

Preparación

1. Parta el pan en pedazos pequeños, transfiera a un recipiente mediano y cubra con 1 taza de agua fría.



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	170	
Grasa total	10 g	15%
Proteinas	3 g	
Carbohidrato	18 g	6%
Fibra dietetica	2 g	8%
Grasa saturada	1.5 g	8%
Sodio	160 mg	7%

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1 1/2 tazas
Granos	1/2 onza

2. Remoje el pan hasta que se sature, por unos 15 minutos.
3. Exprima el agua del pan y descarte el agua del remojo.
4. En un recipiente de licuadora o procesador de alimentos, agregue el pan, el tomate, el pepino, el pimiento, el ajo y $\frac{1}{4}$ de taza de agua.
5. Mezcle bien por aprox. 1 minuto.
6. Sin dejar de mezclar, añada el aceite en un flujo constante hasta que se mezcle con los demás ingredientes.
7. Añada el vinagre y sazone con el adobo bajo en sodio.
8. Cuele el puré de sopa a través de un colador de malla fina, presionando firmemente para dejar pasar todo el líquido a través del tamiz, deseche los sólidos.
9. Cubra la sopa y transfiera al refrigerador.
10. Enfríe por lo menos 1 hora o hasta 48 horas.
11. Para servir, distribuya la sopa en porciones iguales en los tazones de servir
12. Decore con tomates, cebollas, pimientos y huevos y sirva.

Notas

Sugerencias para el menú: Sírvalo con Camarones al Ajillo al Estilo Español, Arroz con Espinacas y Ajo y un vaso de leche descremada para una cena completa.

*Adaptado de recetas Goya. Para las recetas originales busca en el libro de cocina Lo Mejor de la Cocina Goya: Cocina Latina Saludable, Rica, y Económica. Foto gracias a Goya.

The Best of La Cocina Goya: Healthy, Tasty, Affordable Latin Cooking